

令和6年度 8月 献立表

こま草保育園

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20 火	ごはん さばのねぎみそ焼き ほうれん草となめこのおひたし とうがん汁	7分づき米、片栗粉、三温糖	さば、木綿豆腐、鶏肉、みそ	とうがん、もやし、ほうれんそう、ねぎ、なめこ、国産干しいたけ	お菓子
21 水	肉うどん 小松菜のお浸し 果物（すいか）	うどん、白いりごま、ごま油	豚肉、しらす干し	すいか、こまつな、にんじん、たまねぎ、ねぎ、国産干しいたけ	おにぎり(塩こんぶ) 
22 木	納豆ごはん 豚肉と玉ねぎの炒め物 みそ汁（豆腐）	7分づき米、三温糖、なたね油	豚肉、飛騨納豆、木綿豆腐、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しめじ、万能ねぎ、カットわかめ	手作りみかんゼリー
23 金	麦ごはん 鯖の照り焼き 切干大根の煮付け 豚汁	7分づき米、つきこ、押麦、三温糖、なたね油	さわら、豚肉、油揚げ、みそ	にんじん、だいこん、国産切干だいこん、ねぎ、ごぼう、しょうが	ふがし 牛乳 未：うす焼せんべい
26 月	ごはん(有機米) 高野豆腐と野菜の揚げ煮  わかめの三杯酢 みそ汁（なす） 果物(メロン)	7分づき米、じゃがいも、片栗粉、なたね油、三温糖	牛乳、鶏肉、みそ、しらす干し、油揚げ、高野豆腐	きゅうり、たまねぎ、なす、ブロッコリー、にんじん、カットわかめ	しょうゆアラシ 未：ソースせんべい
27 火	ごはん ナスと飛騨パプリカの肉みそ炒め トマトとレタスのかき玉汁 果物（ぶどう） 未：果物(オレンジ)	7分づき米、ごま油、三温糖、片栗粉	豚ひき肉、卵、みそ	なす、デラウェア、トマト、レタス、にんじん、たまねぎ、飛騨パプリカ、ねぎ、国産干しいたけ、にんにく、しょうが	ミレービスケット ジョア
28 水	炊込みご飯 じゃが芋と豚肉の煮物 みそ汁（豆腐）	7分づき米、じゃがいも、油、三温糖	豚肉、木綿豆腐、鶏肉、みそ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、みつば、ねぎ、カットわかめ、国産干しいたけ	フルーツポンチ
29 木	ごはん 納豆（おくら・じゃこ） ひじきの煮つけ 夏野菜のみそ汁	7分づき米、三温糖、なたね油、白いりごま	飛騨納豆、油揚げ、みそ、しらす干し	たまねぎ、なす、かぼちゃ、オクラ、国産長ひじき、にんじん、カットわかめ	丸かじり飛騨トマト 
30 金	飛騨牛ビビンバ 春雨の三杯酢 わかめスープ	7分づき米、はるさめ、三温糖、白いりごま、ごま油	飛騨牛	もやし、みかん缶、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、ねぎ、ぜんまい、コーン、カットわかめ、にんにく、しょうが	いちごシャーベット 未：お菓子

丹生川野菜組合
から頂きます！！

有機米の日

コドモン動画配信メニュー

お誕生月お祝いメニュー

*今月の栄養価（1日平均）

エネルギー 494Kcal

たんぱく質 21.4g

脂質 13.7g

食塩 1.6g

*未満児は午前にはうじ茶とお菓子があります。

*土曜日は、ほうじ茶とお菓子がです。

*牛乳がない日はほうじ茶がです。

*食材の都合により献立を変更する場合があります。